



الادارة والتحرير:

ص.ب. ٤٩٩٦، بيروت، لينسان

هاتف: ۲۲۲۲۲

المديسرة المسؤولة: نجاة جريدين

غن السعدد:

لبنان..... ۲۰۰۰ ل.ل.

الأردن.... ٥ ريالات

الكويت.... ٥٠٠ قلس الامارات... ٥ دراهم

السعودية... ٧ ريالات عمان.... ١٠٠٠ بيزة

البحرين.... ٥ - ٥ فلس اليمن.... ٦ ريالات

الطبع: المطابع التعاونية الصحفية

الموزعون المعتمدون

الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات ص. ب. ١١-٦٠٨٦ ، بيروت، لبنان

في السعساليم السعريسي

الكويت....الشركة المتحدة لتوزيـــع الصحف والمطبوعات

الأردن المرين الأردنية التوزيسع الأردنية

الامارات شركة الامارات للطباعة والنشر

العربية المتحدة والتوزيع

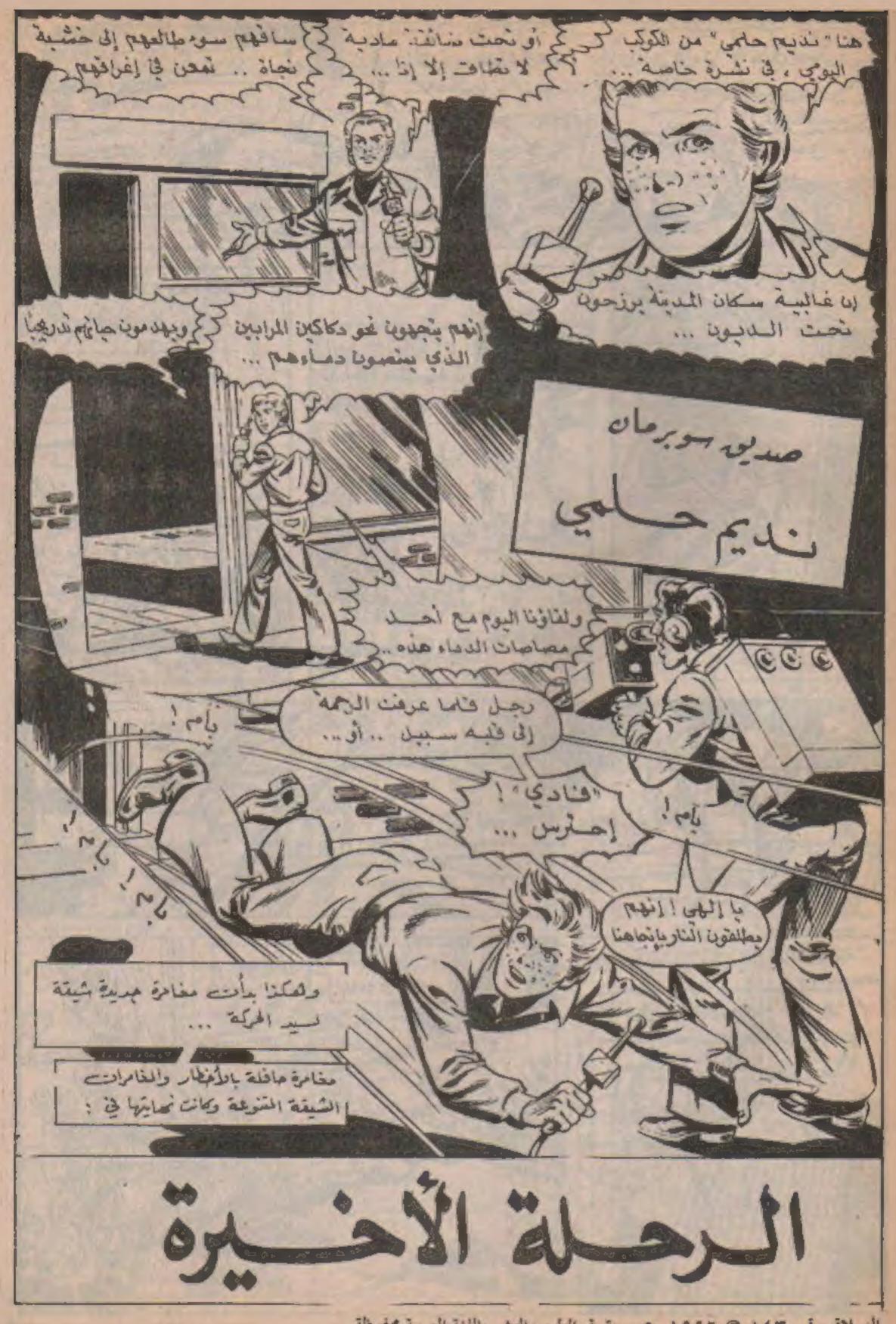
قطر دار الشعافسة

المملكة العربية شركة الخزندار للتوزيع والاعسلات

السعودية

عمان المتحدة لخدمة وسائل الاعسلام





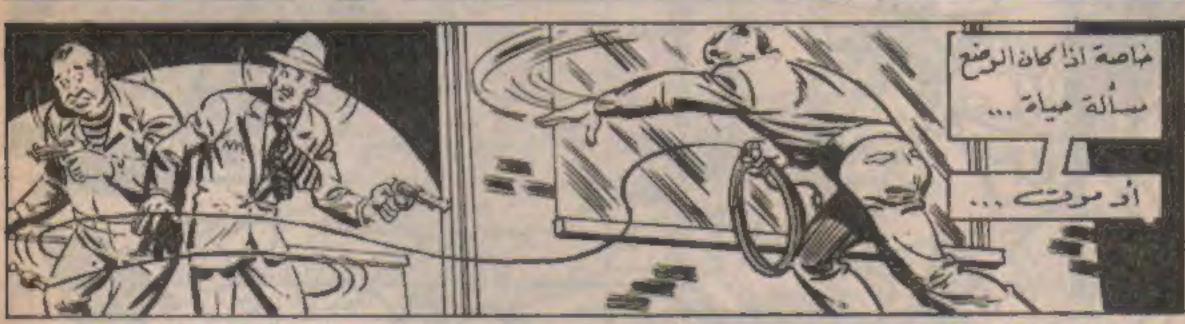
العملاق رقم ١٤٣ @ ١٩٩٦ جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية محقوظة.



















ان الموصية ل

وإذا ما رفضت

لايمكن أن شجزا أوفتاك والا

يا "نديم" ...) [اضطرية لسطيمه







الفد رأينك مرارًا على شاشية

النفزيون تناص الضعيت والمظلوم

والمصورات العالمية شركة مفاومة

(m) (m)

Ling, min Fr











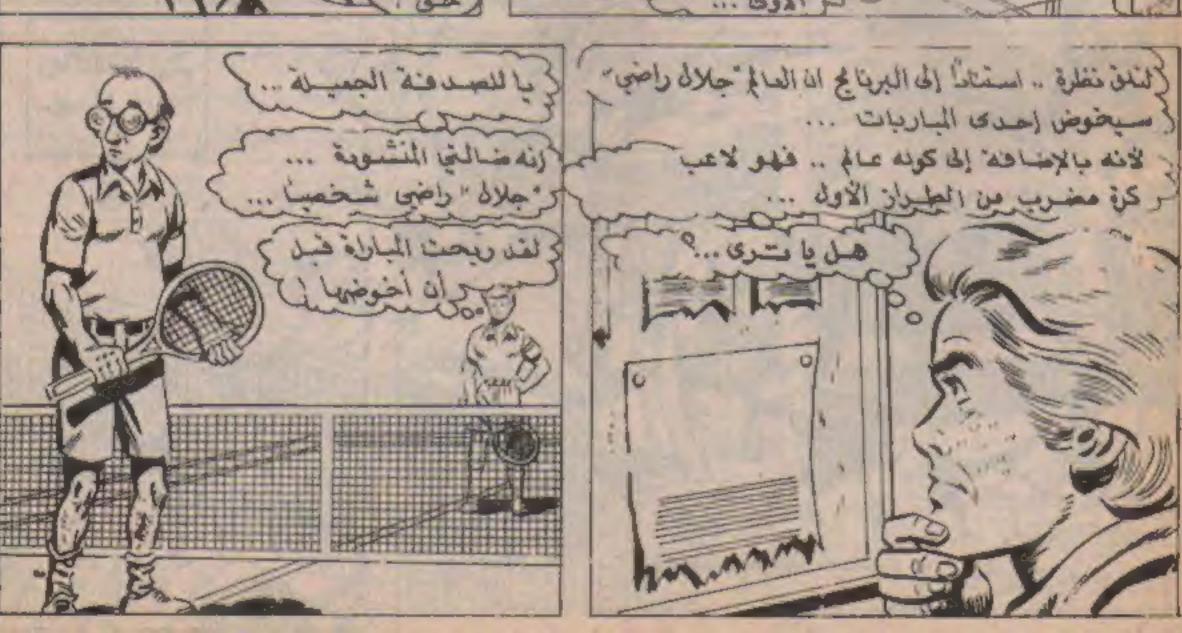




































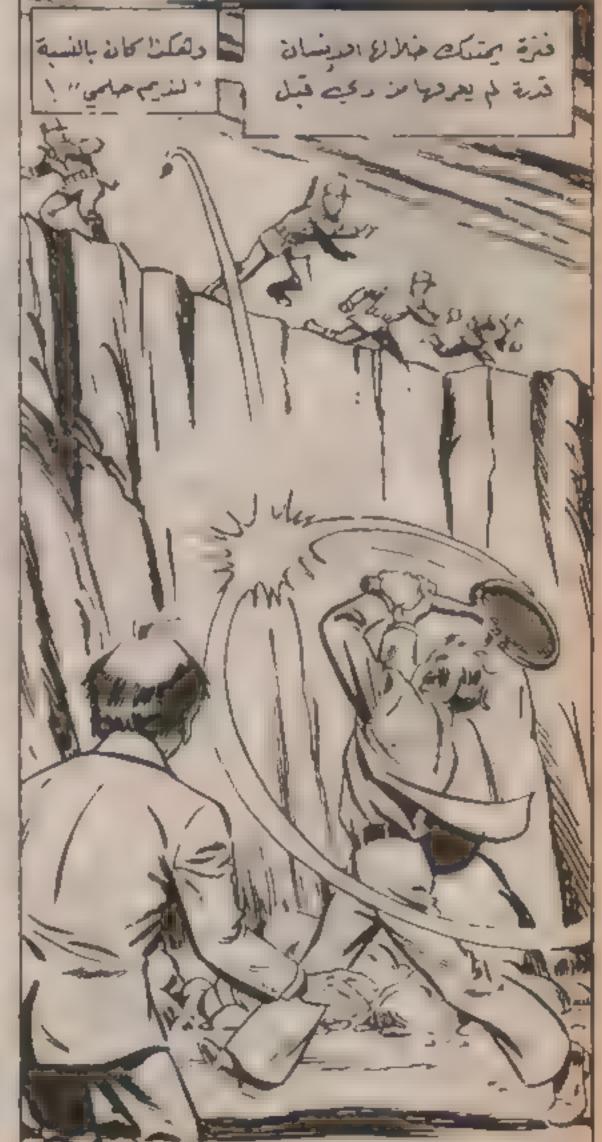








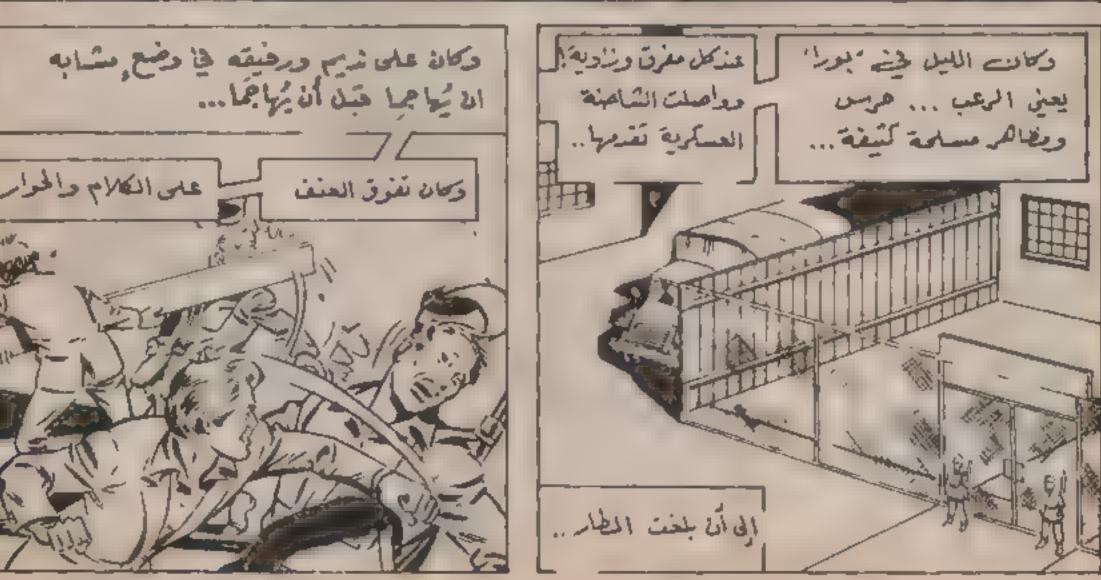




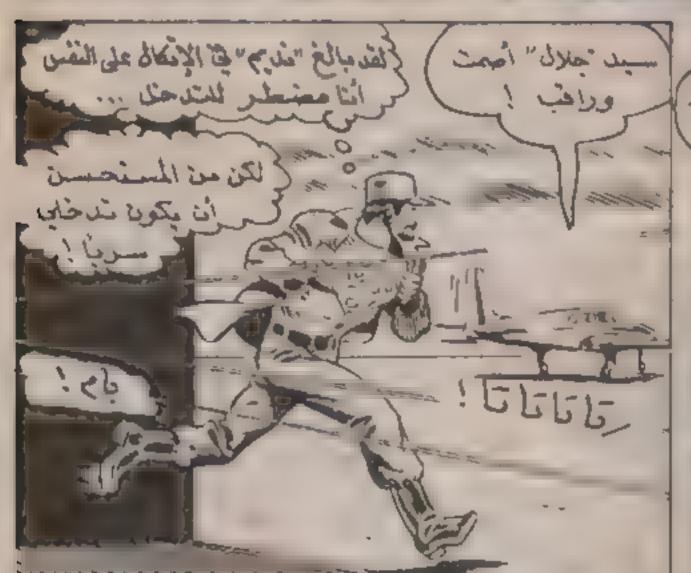
























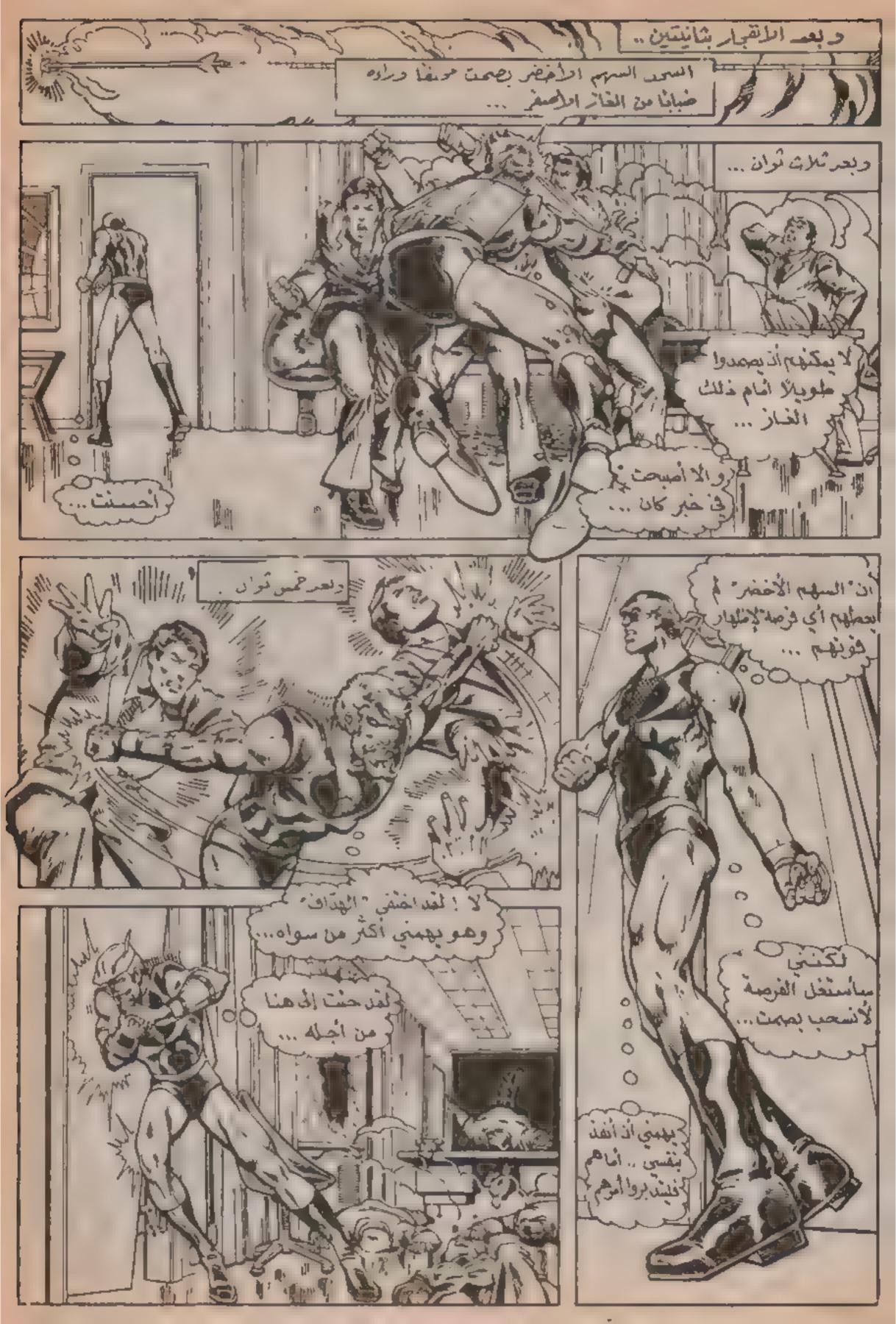








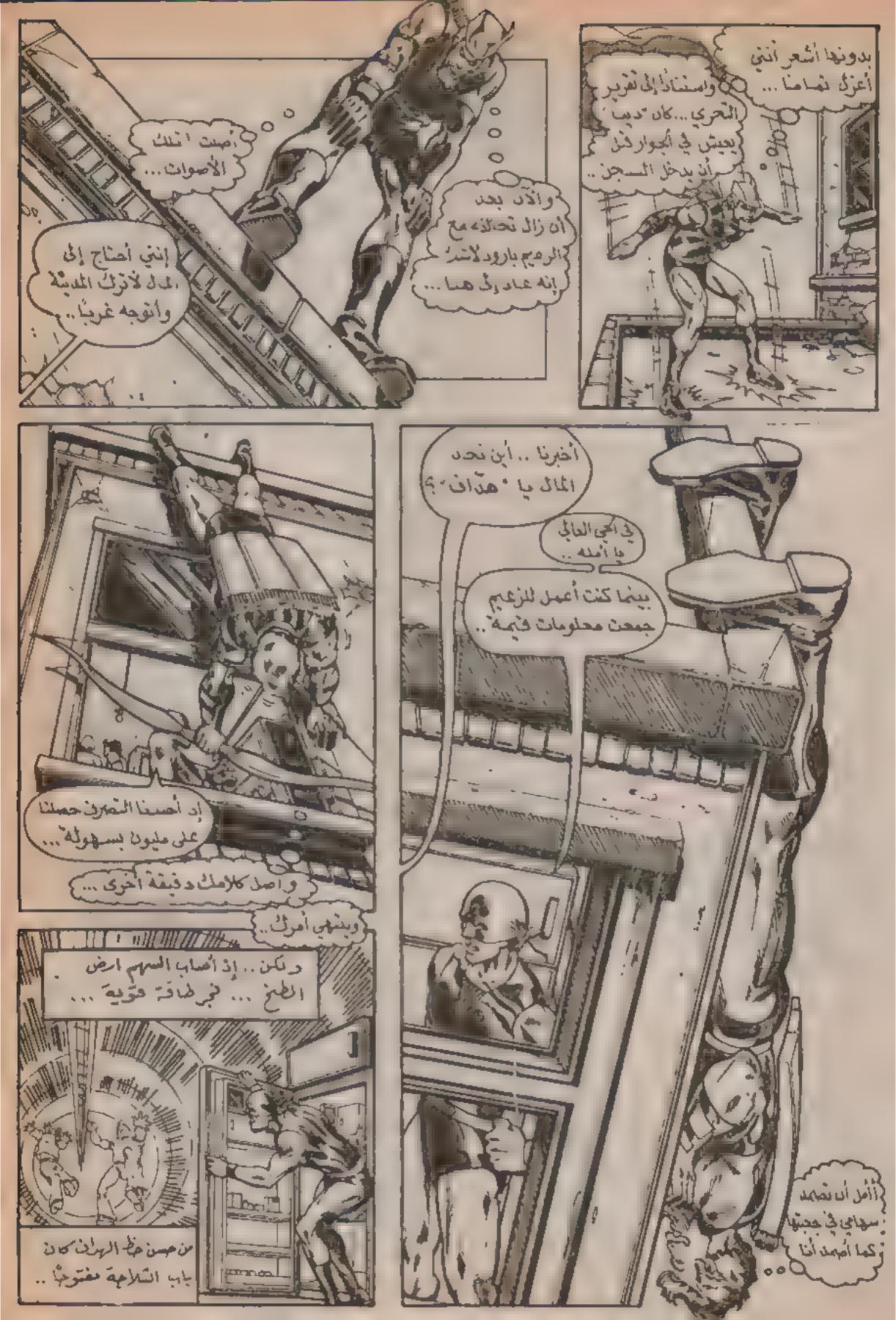


















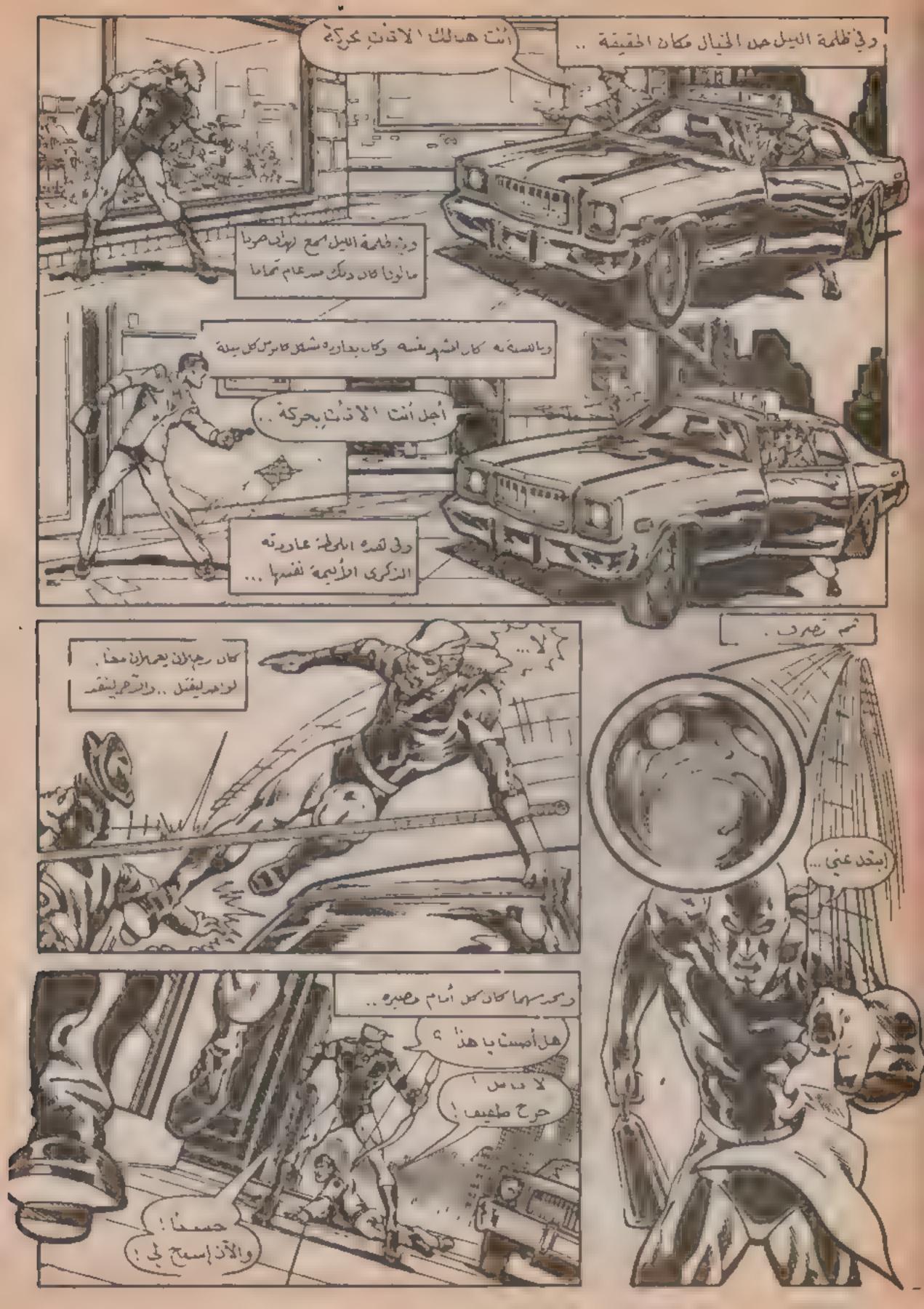














إذا كان الطقس باردا، هل نعمد الى اعلاق الأبواب والنوافذ ونشغًل المدافئ بأبواعها لاشاعة جو من الدفء في البيت؟

- إن الهواء المحصور يساعد على انتشار
 الأمراض خاصة الرشوحات.
- إن المدافئ تمتص قدرا لا بأس به من الأوكسجين لاتمام عملية الحرق.
- إن كمية الأوكسحين تناقص باستمرار
 في الغرف المعلقة.

:13__

علينا ألا ننسى أو نهمل تجديد هواء الغرف التي نجلس فيها. أما غرف النوم فيفضل أن تكون خالية من التدفئة، ويكنفى بالأغطية الثقيلة للحصول على الدفء.

شراب الليمون الدافئ لمعالجة حالات البرد

في حالات الاصابة بسبرد شهديد، أو الشعور بوادر الاصابة بالرشح، يمكن اللحوء الى الشراب التالي:

كأس ماء دافئ + عصير ليمونة + سكر

يحلَّى الماء الدافئ بالسكر (حسب الرغبة) ويضاف اليه عصير الليمونة ويشرب فورا.

<u>تذكّـــر:</u>

الليمون مطهر فقال الى جانب كوته غنيا بالفهتامين ث (C). كما أن السكر يمد الجسم إبالطاقة التي يحتاج اليها.

ولا بدّ من التذكير أيضا من ضرورة عدم رفع درجة حرارة الماء كثيرا، لأن الحرارة تتلف الفيتامين.



السلطنة

لا غنى لجميم الانسان عن تناول جميع أمواع الحصراوات السي تحتوي على الأملاح والميتامينات المحتلمة. بعضها يؤكل مطوخا كالسبائخ والملفوف والسلق والقنيط، وبعضها يؤكل نئا كالحس والبندورة والجنزر والبصل والبقدونس والملفوف والفجل الخ.

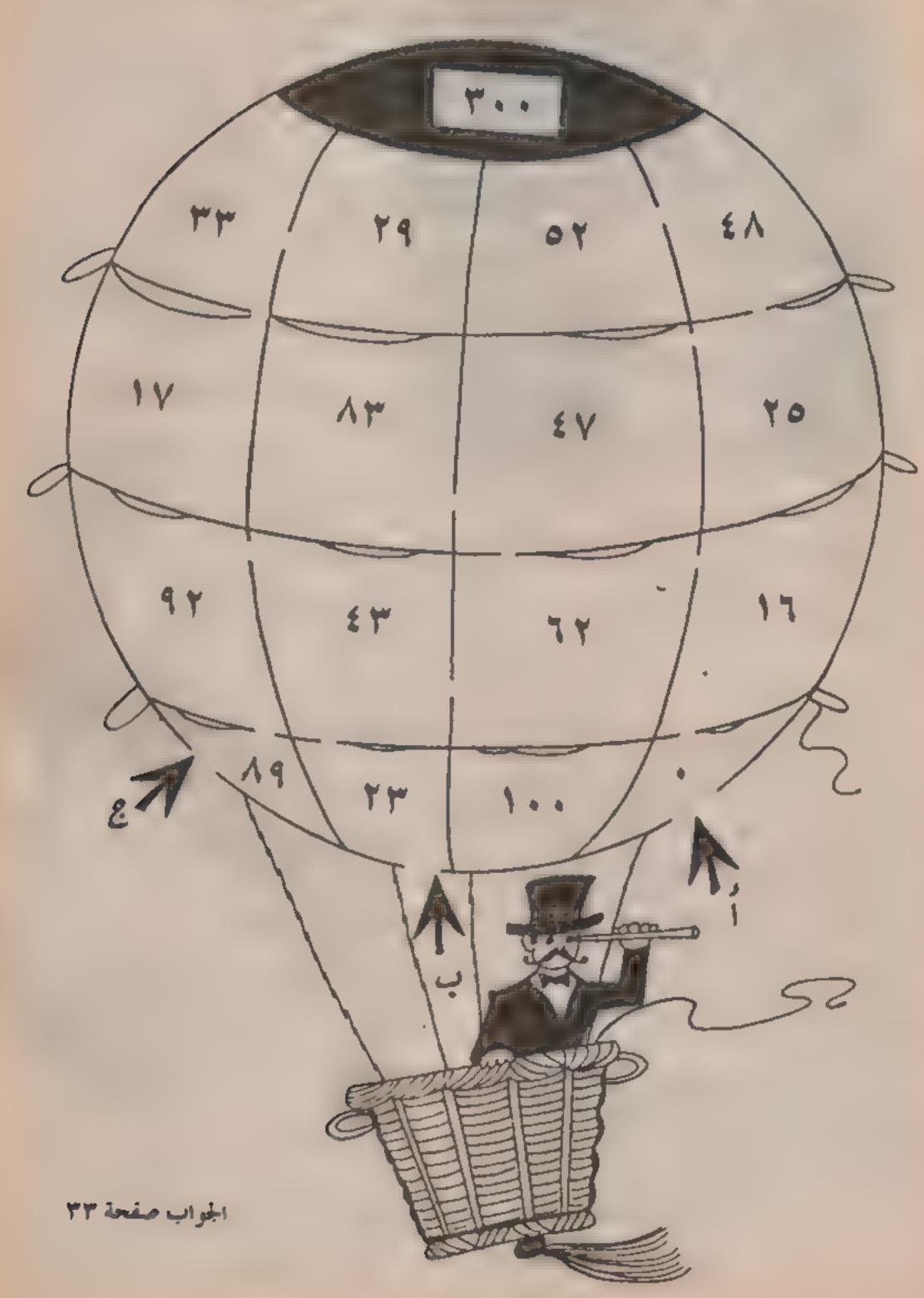
طبق من السلطة الخضراء يوميا غيني بالمواد الضرورية المسم الانسان كما أنه فساتح للشهية، مثلا:

- ملطة ملفوف + ليمون + زيت + ثوم
- سلطة خس + بندورة + بقدونس + نعناع +
 فجل + بصل + حامض + زیت

للتذكيبين

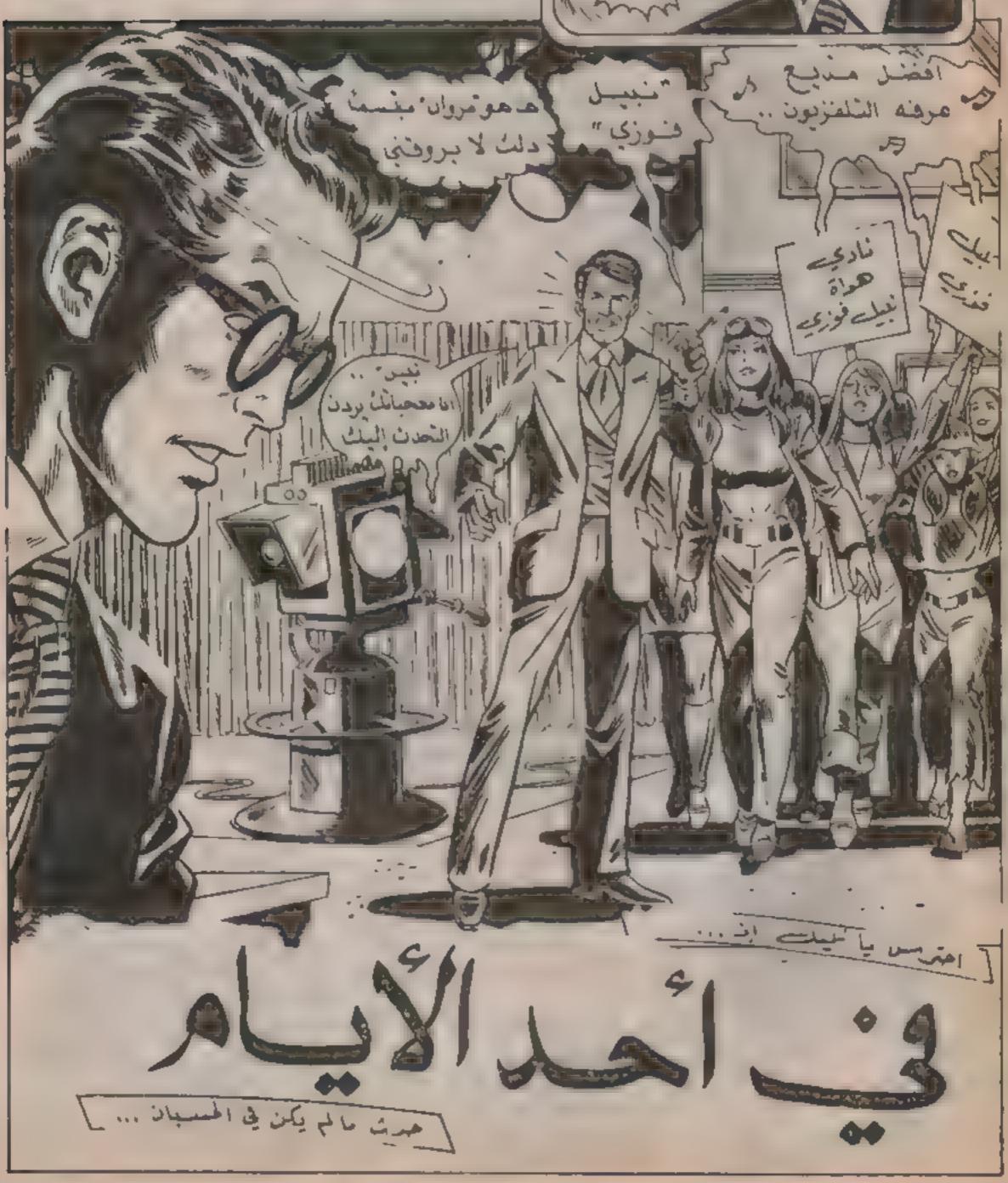
يجب غسل كل الخضار جيدا قبل تحضيرها.

من أين تبدأ: أ، ب، أو ج؟ الجمع الأرقام التي تمر بها واحصل على مجموع ٣٠٠٠؟



خياة نيل فوري الخاصة











































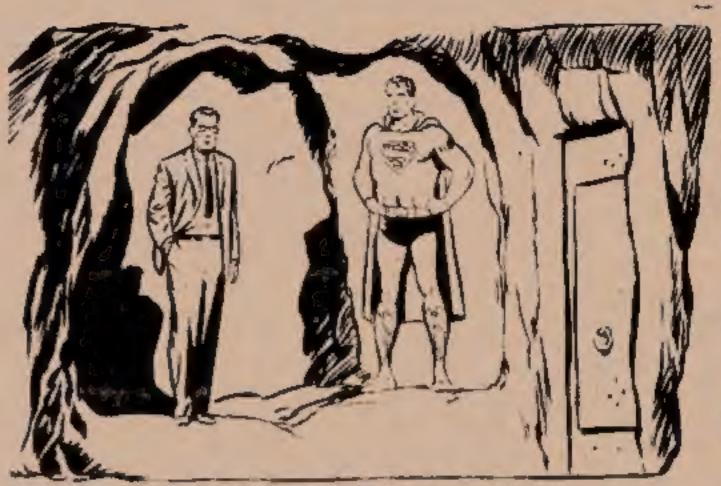
ما هي الفوارق العشرة بين الصورة الأولى والصورة الثانية المأخوذة من قصة قديمة وردت لفرقة الأبطال الجبابرة؟



است خارف لف ته سندوب رم

جمع سوبرمان هدايا تذكارية كثيرة أثناء رحالاته العديدة وحياته العملية ... ولحنظها كلها في مكان واحد بنى قلعة في منطقة القطب الشعالي . ومن بين هذه التذكارات مديئة كندور المصبقرة والمحفوظة داخل زجاجة وقد صبقر هذه المديئة ألكريبتونية عالم فضاء شريرمن كريبتون ... فاحتفظ فضاء شريرمان لعل أحدًا يكتشف عاماد مضادًا يعيدها الى حجهها الأول .

مسهاد، يعيدا رى حامها ، ورن . وعلى هاتين الصفحتين ننشر صهور بعض الغرف التي بناها شويرمان ووصنع فيها تما تيل من الشمع تذكارًا لمن هم أ فترب الناس اله .



غرفة سويوان



نرفة "الحسناء الجبالة"

غرفة جربيدة الكوكب



رجال آليتون ذريتون



"كندور" المدينة المصغرة



